

தேகப்பயிற்சி

அனேக நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் நம் நாட்டில் மிகவும் முக்கியமாகவும், மேன்மையாகவும் கருதப்பட்ட இத்தேகப்பயிற்சி, தற்கால நாகரீக முதிர்ச்சியால், நாளுக்கு நாள் குறைந்து, தற்சமயம், தேகப்பயிற்சி என்றால் அர்த்தம் என்னவெனக் கேட்கும் வாலிபர்களும், மனிதர்களும் அனேகர் உளர் என்ற நிலைமைக்கு வந்துவிட்டது. வேறு சிலர், தேகாப்பியாசம் செய்வது, பயில்வான் எனப் பெயர்பெற்று, மல்யுத்தம், முஷ்டியுத்தம் முதலியவைகளைப் பயின்று சண்டைக்குப் போவதற்காகவே என்றும், தாம் அத்தகைய காரியங்களில் பிரவேசிக்க வேண்டியதில்லை என்றும் எண்ணித் தள்ளி விடுகின்றார்கள்.

தேகப்பயிற்சியினால் ஒருவன், சுறுசுறுப்பு, பரோபகார சிந்தை, வைராக்கியம் முதலியவைகளை அடைவது மன்றி, நம் சரீரத்துள்ளிருக்கும் இருதயம், நுரையீரல், சுவாசப்பை, ஜீரணக் கருவிகள் முதலிய நுண்ணிய கருவிகளைப் பலப்படுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துவதால், இக் கருவிகளெல்லாம் தத்தம் வேலைகளைக் கிரமப்படி செய்து, சாதாரணமாக, மனிதர்கட்குண்டாகும் தலைநோய், வயிற்று நோய், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், கொஞ்சவேலை செய்தாலும், நடந்தாலும் இளைப்படைதல் முதலிய வியாதிகளினின்றும் நீங்கிச் சுகத்தோடு வாழ்வான்.

இச்சரீரத்திற்கு தினசரி வேண்டியவற்றைக் கொடுத்து, ஒவ்வொரு அவயவங்களையும் பலப்படுத்தவேண்டியது நம் கடமையாகும். அப்படிச் சின்றி, அதற்குத் தேவையானவைகள் ஒன்றும் கொடுக்காமலும் வேலையிடாமலும் வைத்திருந்தால், ஓடிக் கொண்டிருக்கையிலேயே திடீரென நின்றுவிடும் மோட்டார் வண்டியின் கதியே நமக்கும் சம்பவிக்கும் என்பது திண்ணம். அதாவது, இன்னும் பல வருடங்கள் சுகமாக ஜீவிக்கக்கூடிய நாம், அகால மரணத்திற்காளாவது நிச்சயம்.

தேகப்பயிற்சி, வாலிபர்கள் மாத்திரம்தான் செய்யலாமென்றும், 25 வயதிற்கு மேற்சென்ற, அல்லது கல்யாணமானவர்கள் செய்வதில் பிரயோசனமில்லை என்றும், நம் நாட்டார்களில் அனேகர் நம்புகிறார்கள். ஆனால் இத்தகைய நம்பிக்கை மிக்க தவறான தேயாகும். ஏனெனில், மேல் நாட்டார்களில் பெரும்பாலர் 50 முதல் 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட பின்பும், தேகப்பயிற்சியை முறைப்படி செய்து வருவதினால் பார்ப்பதற்கு 35, 40, 45 - வயதுள்ளவர்களென்று மதிக்கத்தக்கவர்களாய் விளங்குகின்றார்களாம். இதனால், சரீரத்திற்கு இன்றியமையாத இத்தேகப்பயிற்சியை, சிறு பிள்ளைகள் முதல் கிழவர்கள் வரை செய்தப்பியசிக்கலாமென வேற்படுகிறது.

சாதாரணமாக, தேகாப்பியாசம் செய்து வரும் ஓர் மனிதனையும், தேகாப்பியாசம் செய்யாத ஓர் மனிதனையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், தேகப்பயிற்சி செய்பவனின் தேக அமைப்பையும், தேஜஸ் பொருந்திய அவன் முகத்தையும், காம்பீரமான பார்வையையும், வைராக்கியமுள்ள சிந்தையையும், விரிந்த மார்பையும், திரண்டுருண்ட புஜங்களையும்,

தேகப்பயிற்சி

ஆஜானுபாகுவாய் நிமிர்ந்து நிற்கும் ஓயிலையும் பார்ப்பதற்கு பரமானந்தமாக விருக்கும். ஆனால் தேகாப்பியாசம் செய்யாத ஓர் மனிதனிடம் மேற்கூறியவைகள் இருப்பது அரிது.

தினசரி கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்யும் கூலியாட்கள், தச்சர்கள், கொல்லர்கள் எல்லாம் வைத்தியரிடம் போவது கடினம். ஏனெனில், அவர்கள் தங்கள் தங்கள் தேகத்திற்கு சரியான வேலைகளைக் கொடுப்பதால், சுகதேகியாக விருக்கின்றார்கள். ஆனால் தனவந்தர்களோ வெளில், "உண்டுண்டுறங்குவதைக் கண்டதேயல்லாது ஒரு பயனடைந்திலேனே" என நடராசப்பதிகத்தில் பாடியிருப்பதைப் போல், சாப்பிடுவதும், வேலையாட்களை அதிகாரம் செய்வதும், ஓய்வு நேரங்களில் சீட்டுக் கச்சேரியில் உட்கார்வதும், உறங்குவதுமாக விருத்தலால், அடிக்கடி வைத்தியரின் தரிசனம் கிடைக்காவிடில் மிகவும் வருந்துவார்கள். இவர்கள் மோட்டார் வண்டி அல்லது ஜட்கா வண்டியின் உதவியின்றிக் கால் நடையாக வெளியில் போவது கடினம். இவ்வாறு அனேகமணி நேரங்களோ, அல்லது நாட்களோ, சுத்தமான ஆகாயம் உலாவாத அறையில் அடைபட்டிருந்து, ஒரு நாளைக்குத் திடீரென வெளியில் போனால், தலைவலி, குளிர், காய்ச்சல் முதலியவைகளால் துன்பப்படுவார்கள். ஏழைகளுக்கு ஓர்காசம் ஈயாத இவர்கள் வைத்தியரிடம் நூறு நூறாகக் கொடுக்கச்சலியார்கள், ஆனால் பணச்செலவின்றி, தேகத்தை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளக் கூடியவழி தெரிந்திருந்தும், அதைச் செய்வதென்றால் நடுங்குகிறார்கள்.

மேல் நாட்டுப் பத்திரிகையொன்றில் ஒரு டாக்டர், "ஒரு ஊரிலுள்ள ஜனங்களெல்லாம், தேகாப்பியாசம் செய்து, சுத்தமாக விருப்பார்களாகில், என்னைப்போன்ற டாக்டர்கள், அவ்வூரைவிட்டு, சொல்லாமல் ஓடவேண்டியதே" என எழுதுகின்றார். அவர் எழுதியதில் உள்ள வேனும் பொய்யில்லை. நம் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் தேகாப்பியாசம் செய்து கொண்டும், தங்கள் தங்கள் வீடுகள், உடைகள், போஜனம் முதலிய வற்றை இயன்றவரை சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டும் வருவாராகில், நம்நாட்டில் அடைக்கலமெனக் குடியிருக்கும் வைசுரி, பேதி, பிளேக் முதலிய தொத்து வியாதிகளொன்றும் அணுகாது. சுகஜீவிகளாக வாழ்வதுமன்றி, நம் நாட்டார் முன்னேற்றமடைவதற்கும் ஏதுவுண்டாகுமென்பது நிச்சயம். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமென்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

து. குமாரசாமி. மைடான்,
டில்லி.

குறிப்பு: - நேயர்களே! முற்காலத்தில் (ஏன் சுமார் 40, 45 வருடங் களுக்கு முன் வரையில் கூட, கிராமாந்தரங்களில் 30 - 32 வருடங்களுக்கு முன் வரையில் கூட) ஆங்காங்கு தேகப்பயிற்சி செய்யும்" சிலம்பக்கழகங்கள்" (கஸரத்து செய்யுமிடங்கள்) இருந்து வந்தன. அங்கு அப்பியசிக்கப்பட்ட தேகப்பயிற்சியே தேகத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பலத்தை யுண்டாக்கி, நரம்புகளுக்கு வலுவைத்தந்து இரத்தசுத்தியையும் இரத்த வோட்டத்தையுமளித்து, மனதிற்கு உற்சாகம், தைரியம், சக்தி இவற்றைக் கொடுத்து தேகாரோக்கியத்தை நிலைத்திருக்கச் செய்வது. நாம் அத்தகைய தேகபல மனோபலன்களை யடையலாகாதென்று அந்தரங்க எண்ணமுடையோரால் நாளடைவில் அத்தகைய சிலம்பக் கூடங்களெல்லாம் தந்திரமாய் அடக்கிவிடப்பட்டன. நம் நாட்டார்க்கோ

தேகப்பயிற்சி

தம் தம் தேகத்திற்கு பலத்தையும் சுகத்தையும் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டுமென்கிற உணர்ச்சியே கிடையாது. அது இருந்தால் அவரவர்கள் தனித்தனியாகவோ, இருவர் மூவர் சேர்ந்தோ வீட்டிலேயே பயிற்சி செய்து கொள்ளலாகும். தேகபலமும் தைரியமுமில்லாத மனிதர் ஒருவராலும் மதிக்கப்படமாட்டார்கள். யாவராலும் அலட்சியமாகவே நடத்தப்படுவார்கள் என்பது அனுபவமாய்க் காணக்கூடிய விஷயமே. நாம் இப்போது அந்நிலைமையில் தானிருக்கிறோம். மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருப்பதால் தேகம் பலமானதாய் நல்ல ஆரோக்கிய நிலைமையிலிருந்தால் தான் மனமும் சுறு சுறுப்பாய்த் தைரியமுடையதாய் இருப்பதோடு கூடியவரையில் நம்வழிப் படும் நடக்கும்.

இக்காலத்தில் நமது மாணவர்கள் பழகும் தேகப்பயிற்சி, தேகப் பயிற்சி யென்று கூறப்படுதற்கே உரியதல்ல. ஒழுங்காகவும் நாணயமாகவும் உடையணிந்து பெண்பிள்ளைகள் விளையாட்டிற்குரிய பந்தடிக்கும் விளையாட்டால் என்ன தேகபலன் கிடைக்கும்? அதோடு இந்த விளையாட்டுகளால் வீண் செலவோ அதிகம். பிரசித்தி பெற்ற இராமமூர்த்தி எத்தகைய தேகப்பயிற்சி செய்து கலியுகபீமன் என்ற பெயர் பெற்றார்? இப்போது நம் மாணவர் செய்யும் பயிற்சி நாகரீக சீர்திருத்தமாகிய ஒரு வேலையாகவே கருதப்படுகிறது. நம் நாட்டிலுள்ள அறிவாளிகள் இத்தகைய விஷயங்களைக் கவனிக்காதிருப்பது மிக விசனிக்கத்தக்க காரியமேயாகும்.

பத்திரிகாசிரியர்.

ஆனந்த போதினி - 1925 (௪௩) - பிப்ரவரி மீ